

من التغطية إلى الرعاية الصحية



خطة لرعاية

وصحة

أفضل



خطوة 4: العثور على مقدم رعاية

خطك للاستمتاع بصحة جيدة

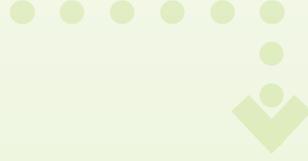
البداية من هنا



1

صحتك قبل كل شيء

- البقاء بصحة جيدة أمر مهم لك ولذويك.
- حافظ على نمط حياة صحي في البيت والعمل والمجتمع.
- احرص على إجراء الفحوصات الطبية الموصى بها ومتابعة الحالات المزمنة.
- احتفظ بجميع المعلومات الصحية في مكان واحد.



2

فهم طبيعة التغطية الصحية

- تحقق من خطتك التأمينية أو برنامج المساعدة الطبية (Medicaid) أو برنامج التأمين الصحي للأطفال (CHIP) الخاصة بالولاية لمعرفة الخدمات المشمولة.
- اطلع على التكاليف المطلوبة منك (الأقساط التأمينية، أو مبالغ السداد المشترك، أو المبالغ المقطعة، أو التأمين المشترك).
- اعرف الفرق بين مقدمي الرعاية المتعاقدين مع شركة التأمين وغير المتعاقدين معها.



4

العثور على مقدم رعاية

- اسأل أهل الثقة و/أو ابحث عبر الإنترنت.
- راجع قائمة مقدمي الرعاية الواردة في الخطة.
- إذا خُصص لك مقدم رعاية معين، فُيرجى الاتصال بخطة التأمين إذا كنت ترغب في تغييره.
- إذا كنت مسجلاً في برنامج Medicaid أو CHIP، فُيرجى الاتصال ببرنامج الولاية الخاص بك للحصول على مساعدة.



3

معرفة أماكن تقديم الرعاية

- توجه إلى قسم الطوارئ في حالة تعرض الحياة للخطر.
- تفضل الرعاية الأولية عندما تكون الحالة غير طارئة.
- اعرف الفرق بين الرعاية الأولية ورعاية الطوارئ.

تحديد موعد

- اذكر ما إذا كنت مريضًا جديدًا أو قمت بزيارة المكان في السابق.
- قدم اسم خطتك التأمينية واسأل ما إذا كان المكان يقبل هذه الخطة التأمينية.
- أخبرهم باسم مقدم الرعاية الذي ترغب في زيارته وسبب موعد الزيارة.
- اسأل عن الأيام والأوقات المناسبة لك.



الاستعداد للزيارة

- أحضر معك بطاقتك التأمينية.
- تعرّف على التاريخ الصحي لعائلتك وأعد قائمة بأيّ أدوية تتناولها.
- أحضر قائمة بالأسئلة والأمور التي ترغب في مناقشتها، ودرّج ملاحظاتك خلال الزيارة.
- اصطحب معك شخص لمساعدتك إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



تحديد ما إذا كان مقدم الرعاية مناسبًا لك

- هل شعرت براحة تجاه مقدم الرعاية الذي قابلته؟
- هل تمكنت من التواصل مع مقدم الرعاية واستيعاب ما يقوله؟
- هل شعرت أنه باستطاعتك أنت ومقدم الرعاية اتخاذ قرارات صائبة معًا؟
- تذكر: لا بأس من تغيير مقدم الرعاية!



إذا كنت ترغب في تغيير مقدم الرعاية، فارجع إلى الخطوة الرابعة.

خطوات ما بعد الزيارة

- اتبع تعليمات مقدم الرعاية.
- اصرف أيّ وصفات طبية يكتبها لك مقدم الرعاية، وتناول الأدوية حسب الإرشادات.
- حدد موعد لزيارة متابعة إذا كنت بحاجة إليها.
- راجع بيان شرح المزايما والخدمات وسدد الفواتير الطبية.
- تواصل مع مقدم الرعاية أو خطة التأمين الصحي أو الوكالة المختصة ببرنامج Medicaid أو CHIP بالولاية لطرح أية استفسارات.



العثور على مقدم رعاية. 4



يعد اختيار مقدم الرعاية المناسب أحد أهم القرارات التي ستتخذها بشأن رعايتك الصحية، والعثور على الاختيار المناسب قد يستغرق بعض الجهد.

تذكر أنك تبحث عن شريك جدير بثقتك ويمكنك التعاون معه لتحسين صحتك وعافيتك، لذا امنح نفسك وقتاً للتفكير في ما تحتاج إليه. وبناءً على مدى تعقيد احتياجاتك من الرعاية الصحية، قد تحتاج إلى مقابلة مقدمي رعاية من مختلف التخصصات. فيما يلي اختصاصين شائعين لمقدمي الرعاية.

مقدم الرعاية الأولية (Primary Care Provider) وهو الشخص الذي ستقابله أولاً لمعالجة معظم المشكلات الصحية. وسيتعاون معك أيضاً لإجراء الفحوصات الموصى بها، وحفظ سجلاتك الصحية، ومساعدتك على متابعة حالاتك المزمنة، وتعريفك بمقدمي رعاية من تخصصات أخرى إذا كنت بحاجة إليهم. فإذا كنت بالغاً، قد يتصل مقدم الرعاية الأولية بطبيب العائلة أو طبيب باطني أو ممارس عام أو ممرضة ممارسة أو مساعد طبيب. وقد يتصل مقدم الرعاية لطفلك الصغير أو المراهق بطبيب أطفال. أما إذا كنت مسنّاً، فقد يتصل مقدم الرعاية باختصاصي طب الشيخوخة.

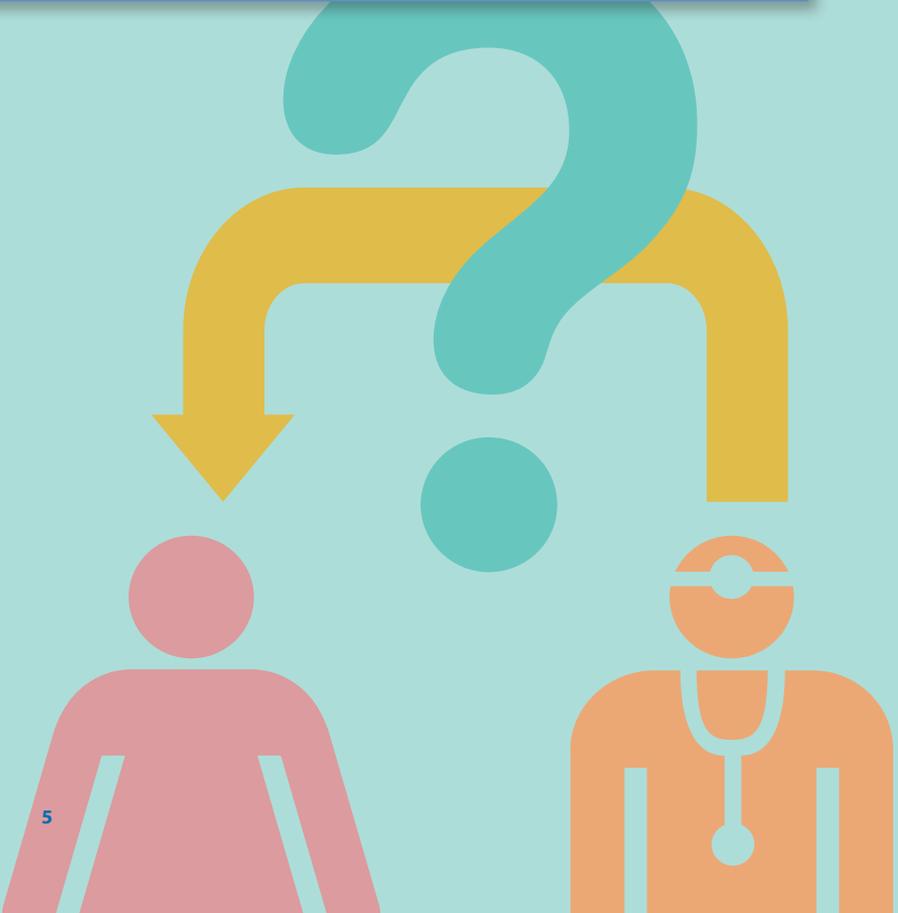
في بعض الحالات قد تخصص خطة التأمين الصحي لك مقدم رعاية. ويمكنك عادة تغيير مقدمي الرعاية إذا كنت تريد ذلك. اتصل بخطة التأمين الصحي لمعرفة كيفية فعل ذلك.

الاختصاصي (Specialist) وهو الشخص الذي سيقابلك لتقديم خدمات محددة أو علاج حالات معينة. ويشمل الاختصاصيون: أطباء القلب، واختصاصيي الأورام، واختصاصيي علم النفس، واختصاصيي الحساسية، واختصاصيي الأقدام، وجراحي تقويم العظام.

قد تحتاج إلى **إحالة (Referral)** (أو الحصول على توجيه محدد) من مقدم الرعاية الأولية قبل زيارة أي اختصاصي لكي تغطي خطة التأمين الصحي قيمة زيارتك. وبالنسبة لبعض الخدمات، قد تتطلب خطة التأمين الصحي الحصول على **إذن مسبق (Preauthorization)**—وهو قرار من قبل التغطية التأمينية أو خطة التأمين الصحي يوضح الضرورة الطبية إلى خدمة رعاية صحية أو خطة علاج أو دواء موصوف أو جهاز طبي دائم. كما يسمى ذلك أيضًا، تصريح مسبق أو موافقة مسبقة أو تحويل مسبق.

مقدم الرعاية المناسب

قد يستغرق الأمر أكثر من زيارة واحدة لتقرر ما إذا كان مقدم الرعاية مناسب لك أم لا.





اتبع هذه الخطوات الأربع للعثور على مقدم رعاية جدير بثقتك ويمكن أن تتعاون معه لتتعم بحياة صحية جديدة.

1. تحديد مقدمي الرعاية المتعاقدين مع شركة التأمين.

- اتصل بشركة التأمين التابع لها أو برنامج Medicaid وبرنامج CHIP بالولاية، أو اطّلع على موقعهم الإلكتروني أو راجع كتيب عضويتك للعثور على مقدمي الرعاية المتعاقدين مع شركة التأمين ممن يشاركون في تغطيتك الصحية.
- أخبرهم إن كنت تبحث عن شيء بعينه، مثل مقدم رعاية يتحدث لغة غير الإنجليزية أو شخص يلبي احتياجاتك بسبب ما تعانيه من إعاقة حركية أو أي خلل وظيفي آخر.
- إذا كان لديك بالفعل مقدم رعاية تفضله وتريد أن تتابع التعاون معه، اتصل بعيادته واسأله عن قبوله للتغطية التأمينية.
- ضع في اعتبارك أنه في أغلب الأحيان، ستدفع المزيد لمقابلة مقدم رعاية ليس متعاقدًا مع شركتك أكثر من مقدم الرعاية المتعاقد مع شركتك.

2. التحري.

- اسأل أصدقائك أو ذويك إذا كان لديهم مقدمي رعاية يفضلونهم.
- اسألهم عن تخصص مقدمي الرعاية وأسباب تفضيلهم لهم.
- في بعض الأحيان يمكنك البحث عن مقدمي رعاية عبر الإنترنت لمعرفة آراء الأشخاص الآخرين عنهم في المجتمع.



3. اختيار مقدم رعاية.

اتصل بعيادة مقدم الرعاية واستفسر منهم لمساعدتك على اختيار مقدم الرعاية الأولية الذي تريده. فيما يلي بعض الأمور التي ينبغي أن تضعها نصب عينيك:

- هل يقبل مقدم الرعاية مرضى جدد، أو مرضى لديهم نفس تغطيتك الصحية؟ قد يتغير ذلك خلال العام، لذا يتعين عليك أن تسأل دائماً.
- هل العيادة قريبة من منزلك أو عملك؟ كيف ستصل إلى هناك؟
- هل تناسب المواعيد جدول مواعيدك؟
- هل يتحدث مقدم الرعاية لغتك أم يتوفر لديه مترجم فوري؟
- إذا كنت تعاني قصوراً بالحركة أو خللاً وظيفياً آخر، هل بمقدورك الوصول إلى عيادة مقدم الرعاية، واستخدام طاولات الفحص والمقاييس، والحصول على المعلومات الرئيسية بالأساليب التي تناسب احتياجاتك؟
- ما هي المستشفيات التي يعمل بها مقدم الرعاية وهل يمكنك الوصول إليها؟
- هل العاملون بالعيادة يتسمون بالاحترام ويقدمون المساعدة؟

4. امنحهم فرصة!

في بعض الأحيان يستغرق الأمر أكثر من زيارة واحدة لتقرر ما إذا كان مقدم الرعاية مناسب لك أم لا.

نصيحة غالية

اسأل خطة التأمين إذا ما كنت تحتاج إلى تصريح مسبق قبل زيارتك لمقدم الرعاية. فإذا لم تحصل على إذن مسبق، قد تحاسب على الأمور التي كان يفترض أن تغطيها خطة التأمين الصحي.

مسرد المصطلحات

الطعن (Appeal)

- الإجراء الذي تتخذه في حالة عدم موافقتك على قرار خطة التأمين الصحي الخاص بالتغطية أو السداد. ويمكنك الطعن إذا تجاهلت خطة التأمين الصحي أمراً من الأمور التالية:
- طلبك الحصول على خدمة رعاية صحية أو مستلزمات طبية أو دواء موصوف، تعتقد أنه من حقه.
 - طلبك السداد مقابل الرعاية الصحية أو الدواء الموصوف الذي حصلت عليه بالفعل
 - طلبك تغيير المبلغ الذي يتعين عليك سداه مقابل الدواء الموصوف
 - يمكنك أيضاً الطعن إذا كان لديك تغطية بالفعل وتوقفت خطة التأمين عن السداد.

التأمين المشترك (Co-insurance)

المبلغ الذي قد تُطالب بسداه ليكون الحصة المفروضة عليك من قيمة تكلفة الخدمات بعد سدادك لأي مبالغ مقتصعة، ويحتسب التأمين المشترك عادةً بالنسبة المئوية (على سبيل المثال 20%).

مبلغ السداد المشترك (Copayment)

مبلغ قد تُطالب بسداه ليكون الحصة المفروضة عليك من قيمة تكلفة الخدمة أو المستلزمات الطبية، مثل زيارة الطبيب أو زيارة العيادات الخارجية بالمستشفى أو الحصول على دواء موصوف. ويُقدر مبلغ السداد المشترك عادةً بقيمة محددة وليس نسبة مئوية. فعلى سبيل المثال، قد تقوم بسداد 10 دولارات أو 20 دولاراً مقابل زيارة طبيب أو وصفة دوائية.

المبلغ المقتطع (Deductible)

المبلغ الذي تدين به لخدمات الرعاية الصحية، التي تتولى شركة التأمين الصحي أو الخطة تغطيتها قبل أن تبدأ شركة التأمين الصحي أو الخطة في السداد.

خدمات الطوارئ (Emergency Services)

تقييم لمرض أو إصابة أو عرض أو حالة خطيرة جداً لدرجة أن يقوم الشخص العاقل بطلب الرعاية والمعالجة على الفور لحماية الحالة من التدهور.

الخدمات المستثناة (Excluded Services)

خدمات الرعاية الصحية التي لا تشملها الخطة أو التغطية الصحية.

بيان شرح المزايا والخدمات ((أو EOB) [Explanation of Benefits]

ملخص لمصاريف الرعاية الصحية ترسله إليك خطة التأمين الصحي بعد زيارتك أحد مقدمي الرعاية الصحية أو حصولك على خدمة. وهو ليس فاتورة. بل إنه سجل للرعاية الصحية التي حصلت عليها أنت أو الأفراد الذين تشملهم تغطية وثيقتك التأمينية، والمبلغ الذي يتقاضاه مقدم الرعاية الصحية من شركة التأمين.

كتيب الوصفات (Formulary)

قائمة بالأدوية الموصوفة التي تشملها خطة الأدوية الموصوفة أو خطة تأمين أخرى تقدم مزايا أدوية موصوفة. وتسمى أيضًا قائمة الأدوية.

رعاية العيادات الخارجية بالمستشفى (Hospital Outpatient Care)

الرعاية المقدمة داخل المستشفى التي لا تتطلب مبيت بالمستشفى عادة.

التأمين المشترك للمتعاقدين مع الشركة (In-network Co-insurance)

النسبة المئوية (على سبيل المثال 20%) التي تدفعها من قيمة المبلغ المسموح به مقابل خدمات الرعاية الصحية المشمولة إلى مقدمي الرعاية المتعاقدين مع التأمين الصحي أو خطة التأمين. ويكلفك التأمين المشترك للمتعاقدين مع الشركة عادةً أقل من تكلفة التأمين المشترك لغير المتعاقدين مع الشركة.

مبلغ السداد المشترك للمتعاقدين مع الشركة (In-network Copayment)

مبلغ ثابت (على سبيل المثال 15 دولارًا) تدفعه مقابل خدمات الرعاية الصحية المشمولة إلى مقدمي الرعاية المتعاقدين مع التأمين الصحي أو خطة التأمين. وتكون مبالغ السداد المشترك للمتعاقدين مع الشركة عادةً أقل من مبالغ السداد المشترك لغير المتعاقدين مع الشركة.

الشبكة (يشار إليها أيضًا بمصطلح المتعاقدين مع الشركة) (Network)

المنشآت ومقدمي الرعاية والموردين الذين تعاقدت معهم شركة التأمين الصحي أو الخطة لتقديم خدمات الرعاية الصحية.

غير المتعاقد مع الشركة (Out-of-network)

مقدم الرعاية غير المتعاقد مع شركة التأمين الصحي أو خطة التأمين لتقديم خدمات إليك. وستكلف مبالغ أكبر عند الاستعانة بخدماتهم.

التأمين المشترك لغير المتعاقدين مع الشركة (Out-of-network Co-insurance)

النسبة المئوية (على سبيل المثال 40%) التي تدفعها من قيمة المبلغ المسموح به مقابل خدمات الرعاية الصحية المشمولة إلى مقدمي الرعاية غير المتعاقدين مع شركة التأمين الصحي أو خطة التأمين. ويكلف التأمين المشترك لغير المتعاقدين عادةً أكثر من تكلفة التأمين المشترك للمتعاقدين مع الشركة.

مبلغ السداد المشترك لغير المتعاقدين مع الشركة (Out-of-network Copayment)

مبلغ ثابت (على سبيل المثال 30 دولارًا) تدفعه مقابل خدمات الرعاية الصحية المشمولة إلى مقدمي الرعاية غير المتعاقدين مع التأمين الصحي أو خطة التأمين. وتكلفك مبالغ السداد المشترك لغير المتعاقدين مع الشركة عادةً أكثر من مبالغ السداد المشترك للمتعاقدين مع الشركة.

الحد الأقصى للدفع (Out-of-pocket Maximum)

أقصى مبلغ تدفعه خلال فترة وثيقة التأمين (عادة ما تكون عامًا واحدًا) قبل شروع التأمين الصحي أو خطة التأمين في تحمل الدفع بنسبة 100% مقابل المزايا الصحية الأساسية المشمولة. ويشمل الحد الأقصى للدفع المبلغ المقتطع السنوي وقد يشمل أيضًا أي حصة من التكلفة مفروضة عليك بعد المبلغ المقتطع. ويبلغ الحد الأقصى للمبلغ المدفوع عن الفرد وفق أعلى خطط التأمين الصحي لعام 2014 حوالي 6350 دولارًا للفرد و12700 دولار للأسرة. ستزداد هذه الأرقام في عام 2015.

الإذن المسبق (Preauthorization)

قرار تصدره شركة التأمين الصحي أو خطة التأمين يوضح الضرورة الطبية إلى خدمة رعاية صحية أو خطة علاج أو دواء موصوف أو جهاز طبي دائم. ويُطلق على الإذن المسبق في بعض الأحيان تصريح مسبق أو موافقة مسبقة أو تخويل مسبق. قد يتطلب التأمين الصحي أو خطة التأمين إذنًا مسبقًا قبل تلقي خدمات معينة، باستثناء حالة الطوارئ. ولا يعد الإذن المسبق تعهدًا بتغطية التأمين الصحي أو خطة التأمين للتكلفة.

القسط التأميني (Premium)

المبلغ الذي يُدفع بصفة دورية لشركة تأمين أو خطة رعاية صحية للتغطية الصحية أو تغطية الدواء الموصوف.

الخدمات الوقائية (Preventive Services)

الرعاية الصحية الروتينية التي تشمل الفحوصات الطبية والفحوصات العامة واستشارة المريض لمنع حدوث الأمراض أو الأوبئة أو المشكلات الصحية الأخرى أو للكشف عن المرض في مرحلة مبكرة، عندما يُحتمل نجاح العلاج (يمكن أن يتضمن ذلك خدمات مثل حقن الأنفلونزا والالتهاب الرئوي، واللقاحات واختبارات التحري، مثل صور الثدي الشعاعية أو فحوصات الاكتئاب/الصحة السلوكية، أو اختبارات ضغط الدم، وذلك حسب ما يُوصى به لك).

مقدم الرعاية الأولية (Primary Care Provider)

الطبيب الذي تقابله أولاً لعلاج معظم المشكلات الصحية. ويتأكد من حصولك على الرعاية اللازمة للحفاظ على صحتك. وقد يتحدث هذا الطبيب أيضًا مع أطباء ومقدمي رعاية صحية آخرين عن رعايتك ويحيلك إليهم. ويجب عليك، في كثير من خطط التأمين الصحي، زيارة طبيب الرعاية الأولية قبل زيارة أي مقدم رعاية صحية آخر.

الاختصاصي (Specialist)

طبيب متخصص يركّز في مجال طبي معين أو مجموعة من المرضى بغرض تشخيص أنواع معينة من الأعراض والحالات أو متابعتها أو الوقاية منها أو معالجتها. الاختصاصي غير الممارس هو مقدم رعاية صحية تلقى تدريبًا مكثفًا في مجال معين من الرعاية الصحية.





معلومات تهمك

هذه الخطة تخص _____

اسم الخطة الصحية _____

رقم الوثيقة _____

رقم المجموعة _____

رقم هاتف خطة التأمين الصحي _____

مقدم الرعاية الأولية _____

مقدمو رعاية آخرون _____

الصيدلية _____

الحساسية _____

جهة اتصال الطوارئ _____

الأدوية _____

أخرى _____

حماية هويتك: احتفظ بمعلوماتك الشخصية في مكان آمن، سواء كانت ورقية أو عبر الإنترنت أو على حاسبك الشخصي والأجهزة الجواله. وخذن معلوماتك الشخصية وتخلص منها بأمان، ولاسيما رقم الضمان الاجتماعي.



رقم منتج CMS
2015 يناير 11841-ARB

